Olla gitana o olla vídua de la Vega Baixa

Rendiment: 4 racions

Ingredients

L'olla

Cigrons — 250 g
Creïlles — 4 u.
Bajoques (mongetes verdes) — 100 g
Carxofes de la Vega Baixa (si són de temporada) — 2 u.
Api — 2 branques
Xirivia (opcional) — 1 u.
Pera, moniato o carabassa (opcional) — 1 u.
Cansalada — 100 g
Botifarres de ceba — 4 u.
Aigua — al gust

Sofregit

Cebes — 2 u.
Tomaca — al gust
Pebre roig — pessic
Farina — 1 cullerada
Oli d'oliva verge extra — al gust
Sal — al gust

Passos

1. Neteja i trosseja les 100 g, l'2 branques i, si els uses, la 1 u. i el 1 u..
2. En una paella, fes un sofregit amb l'al gust, la 2 u. i la al gust picades, una miqueta de pessic i la 1 cullerada; sala amb al gust al gust.
3. Posa a bullir una olla amb al gust i, quan estiga calenta, afig la verdura, el sofregit i la 100 g. Vigila que la xirivia no es cremi, perquè amarga.
4. Convega no diu quan entren els 250 g. Si són secs, posa'ls en remull la vespra i tira'ls amb la verdura; si són cuits, afig-los amb la creïlla.
5. Cou una hora a foc mitjà i amb l'olla tapada.
6. Punxa la 4 u. perquè no es desfaça i afig-la amb la 4 u. i, si són de temporada, les 2 u.. Continua coent sense tapa fins que la creïlla estiga feta.
7. Servix-la ben calenta: que no t'arrefrede!

Fonts

Recetario de la Vega Baja del Segura, receta 10: olla gitana u olla viuda (Convega, mayo de 2026): https://convega.com/wp-content/uploads/2026/05/Recetario.pdf

Receta de olla gitana murciana, guiso huertano de legumbres con pera y hierbabuena (Directo al Paladar): https://www.directoalpaladar.com/recetas-vegetarianas/olla-gitana-con-peras-y-calabaza-receta-tradicional